

DAFTAR PUSTAKA

- Acree LS, Longfors J. Fjeldstad AS. Fjeldstad C. Schank B. Nickel KJ, et al. *Physical Activity Is Related To Quality Of Life In Older Adults*. Health Qual Life Outcomes 2006; 30(4): 37.
- Amiri, Hamideh. Mirzaie, Bahman. Elmieh, Alireza. 2013. Effect Of Low And High Intensity Walking Programs On Body Composition Of Overweight Women. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology*. 2013, 3(5):282-286.
- Anonim. 2001. Health Benefits Of Physical Activity. *The Parliamentary of Science and Technology London: Postnote*. October 2001 Number 162.
- Anonim. *Study : Physical Activity Impact Overall Quality of Sleep*. Diakses : 9 Mei 2016. <https://sleepfoundation.org/sleep-news/study-physical-activity-impacts-overall-quality-sleep>.
- Danim, Sudarwan. 2003. *Riset Keperawatan: Sejarah Dan Metodologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Darmojo, B. dan Martono, H. (2006). *Geriatric (Ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.
- Davies T dan Craig T. 2009. *ABC of Mental Health*. 2nd ed. Wiley – Blackwell.
- Dehi, M. Aghajari, P. Shahshahani, M. Takfallah, L. Jahangiri, L. 2014. The Effect of Stationary Walking on the Quality of Life of the Elderly Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Caring Sciences*, 2014, 3(2), 103-111.
- Depkes RI. 2015. *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI: InfoDatin.
- Dewi, Sofia Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- DHHS. 2008 *Physical Activity Guidelines For Americans*. (www.health.gov). Diakses tanggal 12 Maret 2016.
- Effendi, F. dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Elsawy MD. Bassem., Higgins DO. Kim E. (2010). Physical Activity Guidelines for Olde Adults. *American Academy of Family Physician*, 81(1) : 55-59.
- Farizati, K. (2007). *Panduan kesehatan olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI.

- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga
- Friedman, Marilyn M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga : Riset, Teori dan. Praktek*. Jakarta : EGC
- Gordon, Carron D. Wilks, Rainford. McCaw-Binns, Affette. 2013. *Effect of Aerobic Exercise (Walking) Training on Functional Status and Health-related Quality of Life in Chronic Stroke Survivors*. American Heart Association. DOI: 10.1161/STROKEAHA.111.000642.
- Hadisukanto, Gitayanti. (2010). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta : Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Depkes RI (2010)
- Hancock, Christine. 2012. *Review: The Benefits Of Regular Walking For Health, Well-Being And The Environment*. C3 Collaborating for Health. September 2012.
- Hardjana, A M. (2007) *Stres tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius.
- Harmer M, Chida Y. 2008. Walking and Primary Prevention. *A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies Brithis Journal of Sports Medicine* 2008;42:238.
- Ishak (2012) Hubungan antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia di Komunitas Lanjut Usia Di Malang. *Jurnal publikasi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang
- Junaidi, Said. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6802.
- Kaharingan E (2015) Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp)* Volume 3 Nomor 2, Mei 2015 .Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M.. 2013. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 2, Nomor 2, Nopember 2013, hlm.41-155*.
- Khulaifa (2012) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Activitie Daily Living di Dusun Sembayat Timur, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik. *Jurnal publikasi*. Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

- Kuntjoro, S, 2014. *Dukungan Sosial Pada Lansia*. Diakses : 2 Januari 2016.
<http://www.psychoshare.com/file-625/psikologi-lansia/dukungan-sosial-pada-lansia.html>.
- Kuswoworo (2015) Perbedaan Cardiovascular Load Pada Lansia antara yang tinggal di desa dengan di kota. Naskah publikasi. FIK UMS.
- Lewis, S. M., Margaret, M.H., & Shanon R.D. (2005). *Medical Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems* Vol. 1., St. Louis, Missouri: Mosby Inc
- Ma'rifatul A, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Jogjakarta: Graha Ilmu.
- Manty, M., De Leon, C.F.M., Rantanen, T., Era, P., Pedersen, A.N., Ekman, A., Schroll, M., and Avlund, K., (2012). *Mobility-Related Fatigue, Walking Speed, and Muscle Strength in Older People*,
- Martono, Heru, 2011. *Lanjut Usia Dan Dampak Sistemik Dalam Siklus Kehidupan*. Diakses : 25 April 2016.
<http://www.komnaslansia.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=63>.
- Morris. M dan Schoo. A. (2004). *exercise and Physical activity*. Philadelphia: Butterworth heineman elsevier Science Limited.
- Nugroho. (2005) *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangkahila, Wimpie. 2007. *Anti-Aging Medicine: Memperlambat Penuaan, Meningkatkan Kualitas Hidup*. Kompas Media Nusantara: Jakarta.
- Panton, Lynn B. dan Loney, Brittany S. Tanpa tahun. *Exercise For Older Adult*. Health Care Provider Edition.
- Palar, Chrisly M. Wongkar, Djon. Ticoalu, Shane H. R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015.
- Permatasari. (2014) Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan perawatan diri lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ujung Berung Indah Kota Bandung. *Artikel publikasi*. Program Magister Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung.
- Prawiro, Dr. Mulyono D. 2012. *Usia Harapan Hidup Bertambah Panjang*. Gemari Edisi 137/Tahun XIII.

- Reno, R. B. 2010 *Hubungan antara Status Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rike, N. (2016) Perbedaan Tingkat Kebugaran Lansia Yang Tinggal Di Desa dengan yang Tinggal Di Panti desa Mbalong Sidoharjo Kabupaten Pacitan. Naskah publikasi, FIK UMS,
- Rohmah, A. (2012) Kualitas Hidup Lanjut Usia Jurnal Keperawatan, *Jurnal kesdehatan*. ISSN 2086-3071. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
- Salim, Oktavianus Ch. Sudharma, Novia I. Kusumaratna Rina K. Hidayat, Adi. 2007. *Validitas dan reliabilitas World Health Organization Quality of Life-BREF untuk mengukur kualitas hidup lanjut usia*. Universa Medicina. Januari-Maret 2007 Vol.26 - No.1.
- Santoso, H. dan Ismail, A. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia: Uraian Medis dan Pedagogis-Pastoral*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Setiabudhi, T. dan Hardywinoto. 1999. *Panduan Gerontologi Tinjauan Dari Berbagai Aspek: Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Soegiyanto, KS. 2013. Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3. Edisi 1. Juli 2013. ISSN: 2088-6802
- Sugiyono. 1997. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sunyoto D dan Setiawan A. 2013. *Buku Ajar: Statistic Kesehatan Parametrik, Non Parametrik, Validitas, Dan Reabilitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sutikno E (2007) Hubungan antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia,. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, vol. 2/no. 1/januari/2011 Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri
- Tatum, JoLyn Inez. 2010. *The Relationship Between Physical Activity And Sleep*. Disertasi. University Of North Texas.
- The WHOQOL Group. 1996. *Whoqol-Bref Introduction, Administration, Scoring And Generic Version Of The Assessment* . Programme On Mental Health.
- Wade C dan Travis C. 2008. *Psikologi*. 9th ed. Jakarta: Erlangga.
- Wen, C.P. et al. 2011. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*. Volume 378, No.9798, p1244-1253.

- WHO. 2002. *World Health Day 2002: Move For Health*. Department of Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion.
- WHO. 2004a. *WHO Technical Meeting on Sleep and Health*. World Health Organization Europe.
- . 2004b. *The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) – BREF*. Dialih bahasakan oleh Mardiaty R., Joewana S., Kurniadi H., Isfandari, Sarasvita R.. Jakarta.
- WHO. 2008. *Pacific Physical Activity Guidelines For Adults : Framework For Accelerating The Communication Of Physical Activity Guidelines*. WHO Library Cataloguing in Publication Data.
- WHO. 2014. *WHQOL: US Version 1997*
- WHO. 2016. *Global Strategy on Diet, Physical Activity & Health*. Diakses tanggal 12 Maret 2016. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.
- Widodo, Agung. 2012. *Kaitan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan*. Diakses tanggal 15 Maret 2016. <https://pustakaolahraga.wordpress.com>.
- Wikipedia. 2015. *Menua Sehat*. Diakses tanggal 26 Februari 2016. https://id.wikipedia.org/wiki/Menua_sehat.
- Yuliaty (2014) Perbedaan Kualitas Hidup Lanjut Usia Ditinjau dari Jenis Kelamin dalam penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kasiyan dan PSLU Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 2 (no. 1) Januari 2014.